

葛榮禪修同學會主辦

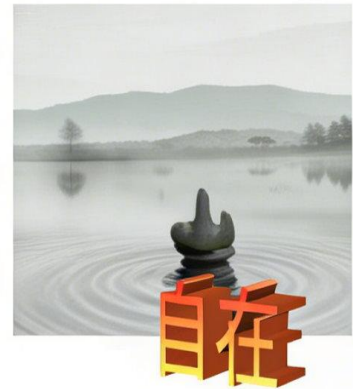
大埔正念禪修入門班 2026

現代生活變化無常，我們常常感到壓力、不安、沮喪。

正念禪修，可以令我們回復喜悅、平靜、自在。

禪修並不困難，任何有興趣的朋友都可以學習和得益。

歡迎大家參加正念禪修入門班，費用全免，請用以下連結報名：



<https://forms.gle/PQU6KVPcyWSaaw8u8>

詳情如下：

日期：2026年5月7、14、21、28日（共4課）

時間：星期四晚上 7:30 至 9:30

地點：本會大埔會址 — 大埔運頭街 20-26 號廣安大廈 4 樓 D 室

主講：吳宇光 (Ray) 居士

費用：免費

報名、查詢電話：9382 9944

內容：（理論和實踐並重）

第一課：甚麼是禪修？ 狹義和廣義的禪修、修行方法和益處

第二課：止禪和觀禪，如何練習定力和正念

第三課：慈心禪的原理、益處和修習方法

第四課：如何在日常生活中應用禪修，學以致用